

すこやか6月

令和7年5月30日
宇喜田小学校
ほけんだより
校長 青山 美和子
養護 教諭

運動会が無事に終わりました。皆さんの頑張っている姿を見ることができ、嬉しく
おもいました。6月を迎え、これから雨の日が続きます。雨の日は廊下や階段が滑り
やすくなります。普段よりも落ち着いて生活しましょう。



・・・ 6月の保健行事 ・・・

日にち	曜日	検診名	対象学年
3	火	脊柱側弯検診(モアレ検診)	5年
5	木	歯科検診	全学年
11	水	水泳前健診	対象者
26	木	歯科検診(予備日)	

結果のお知らせをもらった

場合は、医療機関へ早めの

受診をお願いいたします。



★ 歯みがきのキホン ミニクイズ ★



Q1. 歯のみがき方、正しいのは？

① 歯ブラシを小さくうごかす

② 歯ブラシを大きくうごかす

こたえ①

Q2. 歯ブラシはいつとりかえる？

① 毛先が開いてきたとき

② 毛がぬけたとき

こたえ①

本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

梅雨寒の体調管理



梅雨の時期には、いつもと同じように生活していても体調を崩してしまうことがあります。自分の体と健康を守るのは、あなた自身です。しっかり「体の声」を聴いて、自分の体を大切にしましょう。体調管理のために、こんなことを試してみてください。

- ☐ カーディガンやベストなど脱ぎ着できる上着で体温調整
- ☐ 頭(髪)を濡らさない
- ☐ 靴下の替えを持ち歩く
- ☐ 寝る前と起床後に軽くストレッチをする
- ☐ 温かいものを食べる(スープやお茶など)
- ☐ クエン酸を積極的に摂る(梅干し、お酢、レモンなど)

・・・ 悩みがあるとき ・・・

学校には週に1回火曜日にスクールカウンセラーが来ています。悩みごとがあっても話を聞いてもらいたい時には、事前に予約を取り、1階の教育相談室に相談することもできます。

〈参考・参照〉ぜひ参考にしてください。

こころの電話相談室 東京都立小児医療センター 子供の行動や心の発達に関する相談
042-312-8119 月～木 9:30-11:30/13:00-16:30 (金土日祝日、年末年始を除く)

こころの電話相談 東京都精神保健福祉センター こころの健康に関する相談
03-3844-2212 平日9:00～17:00 (土日祝日、年末年始を除く)



保護者の方へ

そろそろ梅雨入りの時期になって参りました。雨の日の登校時は、靴下が濡れることがあります。履き替え用の靴下を持たせていただくと嬉しいです。

このところ、気温や湿度が高くなり、熱中症にかかる危険度も高くなってきました。まだまだ子どもも大人も暑さに慣れておりません。子どもたちには、こまめな水分補給を呼びかけています。また、汗を拭くために、タオルやハンカチを持参することを指導しております。

